

痔瘡手術後之護理照護

當您接受痔瘡手術後，可能會有傷口照護及疼痛的問題提醒您注意以下照護事項。

壹、溫水坐浴

- 一、目的：可有效降低排便後肛門燒灼、緊繃感、疼痛感及尿滯留之發生。
- 二、次數：每日約3~4次與排便後，持續1週後再逐漸遞減浸泡次數。
- 三、水溫：依個人沐浴時的習慣，但以不燙手或比體溫稍溫即可，勿添加任何東西於盆內。
- 四、方法與時間：臀部與屁股需浸泡於盆內，每次不超過10分鐘或依醫師建議時間，對於不方便坐浴或坐浴可能導致潛在危險傷害時，可使用蓮蓬頭或生理沖洗器執行局部沖淨亦可提供與溫水坐浴相同之效果。
- 五、注意事項：若有頭暈、冒冷汗、心悸等不適狀況，請暫停坐浴，休息一下應能改善。避免水溫過熱或採漸進性延長坐浴時間，可減少上述不適情況發生。

貳、傷口照護

- 一、肛門術後傷口在未完全癒合前，偶有滲液或分泌物流出，此乃正常現象，若有紅腫熱痛或出血需立即就醫。
- 二、縫線傷口一般為可吸收縫線，手術後返診醫師會視需要決定拆線與否。
- 三、坐浴完後將傷口擦乾，依照醫師指示每日塗抹軟膏，塗抹前先洗淨雙手，將少量軟膏塗抹於手指頭，再塗抹於肛門傷口上，持續2週。

參、疼痛控制

- 一、手術後傷口會持續疼痛7至14天，請依醫師指示服用藥物。
- 二、避免用力解便及用力擦拭肛門，使用軟便劑促進排便順暢。

肆、飲食衛教

- 一、攝取含纖維較多的蔬菜水果，例如李子、未削皮蘋果、柳橙汁、豌豆、扁豆、腰豆、小黃瓜、番茄、杏仁、花生、糙米等食物，可以預防術後的便秘問題。

二、避免刺激性食物如辣椒、菸酒、油炸食品等。

三、攝取足夠水份，每日 2,500 ml 以上。

伍、手術後合併症

一、尿滯留：術後通常因傷口疼痛厲害或肛門處緊塞紗布之不適感所導致尿滯留情形發生，可請護理人員評估並先予止痛劑緩解疼痛，當取下紗布後大多可改善此情形，術後當天也應減少液體攝取。

二、延遲性出血：通常發生在術後 7～16 天，可能是由於初級凝塊的脫落，發生在 1% 至 2% 的患者，需要立刻返回醫院進行處置。

陸、其他注意事項：為預防傷口出血，術後 2 週應避免久站、久坐、久蹲以及劇烈活動，例如：搬重物、騎腳踏車。

